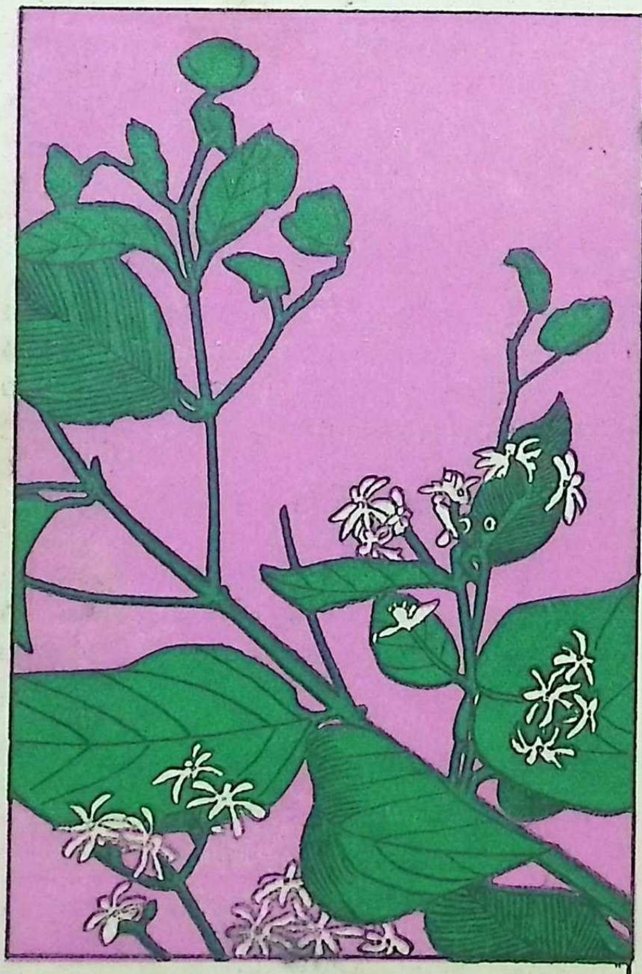
மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் டாக்டர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

மலர் 14] பிங்கள ஞு பங்குனி மீ [இதழ் 5

216வது மூலிகை! விலை 75 காசு



பவள மல்லி (Nyctanthes Arbor-tristis)

உ



என்றுமே சரணம்!

——o——

பல்லவி

இன்றல்ல நேற்றல்ல என்றுமே சரணம்
குன்றெல்லாம் வீற்றிருக்கும் குமரா உன்தாளில்
(இன்)

அநுபல்லவி

அன்றல்ல இன்றல்ல என்றும்நான் அனாதி—உன்
அருளின்றி வேறேது எனக்கொரு நாதி (இன்)

சரணம்

உண்டதெல்லாம் உன்அருட் பிரசாதம்—நான்
உழைத்ததெல்லாம் உன்பாட்டுக்கு நாதம்
கண்டதெல்லாம் உன்கண்களின் மாயம்—உன்னை
கண்டிடவேண்டும் சொல்ஒரு உபாயம்! (இன்)



[K. S. ரங்காச்சாரி - சாரங்கா]

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

பங்குனி இதழில்

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழக ஆறுவது கருத்தரங்கு

இடம் : சென்னை அண்ணா சாலை, மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடம் (முதல் மாடி) கருத்தரங்கு அறை.

நாள் : 28–4–78 வெள்ளிக்கிழமை மாலை 6 மணி அளவில்

கட்டுரையாளர் : பேரூர் ஆதீனகர்த்தர் தவத்திரு. சாந்தலிங்க இராமசாமி அடிகளார் அவர்கள்

பொருள் : "சித்தர் நெறி"

அனைவரும் வருக! ஆய்வுரை பெறுக!!

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—தாயுமானவர்

மலர் : 14] பிங்கள ஹு பங்குனி மீ மார்ச் 78 [இதழ் 5

முதலமைச்சரின் பட்ஜெட் அறிவிப்புகள் :

நம்பிக்கை நட்சத்திரம் !

தமிழக முதல்வர் திரு. எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் ஒரு திரைப்பட நட்சத்திரம் என்பது உலகறிந்த உண்மை. தமிழக வரலாற்றில் 'சித்த மருத்துவம்', 'துருவ நட்சத்திரம்' என்பது 'மூலிகை மணி' மக்களிடையே பதினான்கு ஆண்டுகளாகப் பரப்பிவரும் உண்மை.

துருவ நட்சத்திரமாய் விளங்கும், சித்த மருத்துவத்தின் ஒளி மக்களிடையே துலங்க, திரை நட்சத்திரமாய் விளங்கும் முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள், அண்மையில் வெளியிட்ட பட்ஜெட் அறிவிப்புகள்,

நம்பிக்கை நட்சத்திரமாய் விளங்குகின்றது.

ஆட்சியினை அமைத்து ஆறு மாதங்களாகியும் சித்த மருத்துவத்திற்கென தனியான திட்டங்கள் அறிவிக்கப்படவில்லையேயென ஏங்கித் தவித்திருந்த நமக்கு, முதல்வரின் அறிவிப்புகள்

நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக விளங்குகிறது.

"மூலிகைகள் பற்றிய தமிழ் நூல்களைப் பதிப்பிக்க அரசு உதவும்"

எனும் முதல்வரின் இவ் அறிவிப்பு, அவரின், மூலிகை மருத்துவம் பற்றிய நம்பிக்கையைப் பிரதிபலிப்பதாக உள்ளது. மூலிகை மருத்துவம் மக்களிடையே பரவிட, முதல்வரின் இவ்வறிவிப்பு,

நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக விளங்குகிறது.

இந்திய மருத்துவ முறைகளில் தனிச் சிறப்புடைய சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்காக, முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் கீழ்க்கண்ட இரு திட்டங்களை அறிவித்துள்ளார் :

1. சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக திட்டமிட, உயர் ஆலோசனைக் குழு ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

2. மூலிகைகள் பற்றிய தமிழ் நூல்கள் பதிப்பிக்க அரசு உதவும்.

இவ்விரு திட்டங்களையும் அவர் ஆட்சிக் காலத்தில் செவ்வனே நிறைவேற்றினால், முதல்வர் அவர்கள், சித்த மருத்துவ வரலாற்றில் நிச்சயம் இடம் பெறுவார். பொதுவாகப் பார்க்கும்போது,

திரை நட்சத்திரமான முதல்வரின் அறிவிப்புகள், துருவ நட்சத்திரமான சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு மெருகூட்டும்,

நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக

விளங்குகிறது. முதல்வருக்கு மூலிகை மணியின் உளமார்ந்த பாராட்டுகள் உரியதாகுக!

முதல்வரின் பார்வைக்கு

பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுக்காக நடத்த திட்டமிட்ட தேர்வுக்குப் பணம் கட்டுமாறு பல பதிவு பெறாத சித்த மருத்துவர்கட்கு ஆணை அனுப்பி, அவர்களும் பணம் கட்டி ஆண்டு ஒன்றாகிவிட்டது. தேர்வு எழுதுவதுபற்றிய அறிவிப்பு ஏதும் வரவில்லை. C. B I. M., இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகங்கள் இயங்குகின்றனவா? என்பது தற்போது ஐயத்துக்கிடமாகிவிட்டது. காலதாமதத்திற்கான காரணம் புலனாகவில்லை.

எனவே, முதல்வர் இப்பிரச்னையில் தலையிட்டு இனியும் தாமதிக்காமல் பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுக்கான தேர்வுகளை நடத்த வழி வகை செய்ய கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

—ஆசிரியர்.

உ
முருகா



திருத்தணிகையில் சித்ரா பௌர்ணமி விழா

அன்புடையீர் !

" மூலிகை மருத்துவம் தமிழகத்தில் தழைக்கவும் நோயற்ற நல்வாழ்வு பெருகவும் "

திருத்தணிகை முருகப்பெருமானை வேண்டி ஆண்டுதோறும் தணிகையில் யான் நடத்தி வரும் சித்ரா பௌர்ணமி விழா, இவ்வாண்டு 18-வது ஆண்டு விழாவாக, வருகின்ற காளயுக்தி ஆண்டு சித்திரைத் திங்கள் 9-ம் நாள் (22—4 78) சனிக்கிழமை கொண்டாடப்பட இருக்கின்றது. கீழ்க்கண்ட நிகழ்ச்சிப்படி நடக்க இருக்கும் இவ்விழாவிற்கு வழக்கம்போல், வாசக அன்பர்கள் திரளாக வந்து சிறப்பித்து, இறைவன் அருள் எய்தி ஆனந்த வாழ்வு பெற அழைக்கின்றேன்.

முருகனடிமை,

ஆ. இரா. கண்ணப்பன்,

ஆசிரியர், மூலிகை மணி.

நிகழ்ச்சி நிரல்

இடம் : திருத்தணிகை திருக்குளக்கரையின் மேலண்டை வாடைப் பக்கம் உள்ள வேலூரார் வணிக வைசியர் சத்திரம்.

நாள் : 22—4—78 சனிக்கிழமை

காலை 7 மணிக்கு இறைவழிபாடு (சத்திரத்தில்)

காலை 10 மணிக்கு மலைமீது திருச்சன்னதியில் திருமுருகப்பெருமானுக்கு பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கு.

பகல் 12 மணிக்கு திருச்சன்னதியில் திருமுருகப் பெருமானுக்கு 'சந்தனக்காப்பு' அலங்காரம்.

பகல் 1 மணிக்கு சத்திரத்தில் மகேச்வர வழி பாட்டுடன் அடியவர்க்கு அன்னமளித்தல்.

விழாவிற்கு வரும் அன்பர்கள் தங்கவும், உணவும் ஏற்பாடு செய்யப் பட்டுள்ளது. நேராக சத்திரத்திற்கு, 21—4—78 பிற்பகலில் வந்து விடவும்,

சட்ட மன்றத்தில் சித்த மருத்துவம்

தமிழக சட்ட மன்றத்தில் இவ்வாண்டு நடந்த பட்ஜெட் கூட்டத் தொடரில் 'சித்த மருத்துவம்' பற்றிப் பேசிய சட்ட மன்ற உறுப்பினர்கள் சிலரின் கருத்துக்கள் கீழ்க்கண்டவாறு தொகுத்து தரப்பட்டுள்ளன :

சித்த ஆயுர்வேத, யூனானி முறைகளுக்கு இவ்வாண்டு ஒரே ஒரு லட்ச ரூபாய்தான் அதிகமாக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது என்று குறை பட்டார், எதிர்க்கட்சித் துணைத்தலைவர் அன்பழகன்.

சித்த மருத்துவத்தை ஆயுர்வேதத்துடன் இணைக்கக் கூடாது என்று மேலும் அவர் கூறினர்.

சித்த மருத்துவ முறையை தனித்தியங்க வைத்தால் 40 அல்லது 50 வியாதிகளுக்கான மிக நல்ல சிகிட்சை முறை கிடைக்கும்.

–பேராசிரியர் க. அன்பழகன் (தி.முக.)

சித்த, யூனானி, ஆயுர்வேத வைத்திய முறைகளைப் பயன்படுத்தி கிராம மக்களுக்கு சுகாதார வசதிகளைப் பெருக்கவேண்டும்.

–கே. பாலாஜி (அ.இ.அ.தி.மு.க.)

கிராமத்திற்கு ஒரு சித்த மருத்துவ மனையைத் துவக்கிப் பல்லாயிரக் கணக்கான சித்த மருத்துவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும்.

–சவுந்திரராஜன் (அ.இ.அ.தி.மு.ச.)

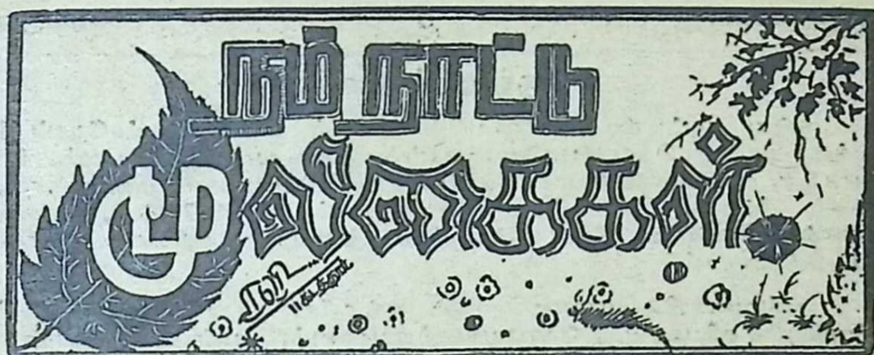
பாளையங்கோட்டையில் உள்ள இந்திய மருத்துவக் கல்லூரியில் சித்த மருத்துவத்திற்கு முதலிடம் தரவேண்டும். எல்லா மருத்துவமனை களிலும் ஒரு சித்த மருத்துவப் பிரிவு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

–எம். ஆறுமுகம் (ஜனதா)

எலும்பு முறிவு, மஞ்சள் காமாலை போன்ற சில நோய்களுக்கு ஆங்கில மருந்துகளைவிட நாட்டு வைத்திய முறைகள் சிறப்பாகப் பயன் படுவதால் அவற்றை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

–ஆர். மார்க்கபந்து (உழைப்பாளர் முன்னேற்றக் கட்சி)

சித்த மருத்துவம் தழைக்க, மேற்கண்டவாறு கருத்துக்களை கூறிய அனைத்து சட்டமன்ற மேலவை உறுப்பினர்கட்கும், 'மூலிகைமணி' பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.



பவள மல்லி

216-வது மூலிகை

(Nyctanthes Arbor-tristis)

மணம் மிகுந்த மலர்களில் மல்லிகை தனிக் கவர்ச்சியுடையது ஆகும். மல்லிகை, முல்லை...என்று பல வகைகளாகப் பிரியும் இவ்வின மணம், மனதிற்கும் உடலுக்கும், சாந்தியையும், சந்தோஷத்தினையும் தர வல்லதாகும். கன்னிப் பெண்கள் முதல் கல்யாணமான மகளிர் அனைவரும் விரும்பும் மல்லிகை மலர் நுகர்வோரை வசப்படுத்தும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாகும்.

சாதி மல்லி, அடுக்கு மல்லி, குண்டு மல்லி, என பல வகைகளாகப் பூக்கும் இம் மலர்களில் தெய்வீக மணமும், தெய்வ வழிபாட்டுக்கு என்றே பயன்படுத்தப்படும் 'மல்லி' ஒன்றுண்டு. கிராமங்களில அரச மரத்தடியிலும், நகரங்களில் பிளாட்பாரங்களிலும் குடியேறி பக்தர் களைக் காக்கும் ஸ்ரீ விநாயகப் பெருமானுக்கு இவ்வெளிய 'மல்லி'யைத் தான் சூட்டியிருப்பார்கள். மணம் மிகுந்த அந்த 'மல்லி'–'பவளமல்லி' எனப்படும்

பொது விவரம்

வீடுகளிலும், தோட்டங்களிலும் சாதாரணமாக தழைத்து வளரக் கூடிய சிறு மரம் 'பவள மல்லி.' சிறிய அழகிய 'பவள மல்லி'க்கு இறைவன் எப்படிப்பட்ட நறுமணத்தை அளித்துள்ளான்! அப்பப்பா....! 'பவள மல்லி' இருக்கும் வீட்டில் இரவு 10 மணிக்குமேல் என்ன மணம்! ஆலயத்திற்குள் சென்றுவிட்டால் என்ன மணம் கமழுமோ, அது போன்ற நறுமணம் 'பவள மல்லி'–இருக்கும் வீட்டில் கமழும். மல்லிகை யைப் போன்று உருவத்தைக் கொண்டுள்ள பவள மல்லியின் காம்பு, ஆரஞ்சு வண்ணத்துடன் அதாவது பவள நிறத்தில் காணப்படும். அதனால்தான் 'பவள மல்லி' எனலாயிற்று. ஆண்டு முழுதும் பூக்கும் திறன் பெற்ற இம்மரம், மாரிக் காலத்தில் மரம் முழுவதும் பூத்துக் குலுங்கி நாள் முழுதும் மணம் பரப்பும். இதன் இலையின் மேல்புறம் கருமையுடன் கூடிய பசுமை நிறத்தில் சுரசுரப்பாய் இருக்கும்,

மருத்துவக் குணம்

ருஷ்ய நாட்டில் அண்மையில் முகரும் வாசனைக்கும்-நோய் தீர்வுக்கும் உள்ள தொடர்புகளை ஆராய்ந்து, முடிவாக, நல்ல மலர்களின் வாசனை, நுரையீரல், கபால நோய்களைத் தீர்ப்பதாகவும், மன சஞ்சலத்தைத் தீர்த்து, அமைதிப்படுத்துவதாகவும் கண்டுபிடித்து, வாசனைகளைக் கொண்டே பிணி தீர்க்கும் மருத்துவ முறையினை உருவாக்கி வருகின்றனராம்.

அவ்வகையில், 'பவள மல்லி' நுரையீரல் நோய்களை நீக்கவும், கிருமி நாசினியாகவும், கோழையகற்றியாகவும், பயன் தரக்கூடியதாகச் சித்த நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. மலச்சிக்கலை நீக்கவும், பித்தத்தை சமப்படுத்தவும், இதன் இலை, வேர்ப் பட்டைகள் பயனுகின்றன. வியர்வையை வெளியேற்றவும், சிறுநீரினைப் பெருக்கி வெளித்தள்ளவும் பவளமல்லி பயனுகிறது.

பயனுக்கும் முறைகள்

முறைக் காய்ச்சலுக்கு

குளிர்ச்சி, நச்சுத்தன்மை காரணமாக வரும் முறை காய்ச்சலுக்கு, பவளமல்லியின் இலைக் கொழுந்து 10 எடுத்து அரைத்து அதனை 1 அவுன்ஸ் இஞ்சிச் சாற்றில் கலந்து காலை, மாலை இருவேளை உள்ளுக்குக் கொடுத்து வர, காய்ச்சல் தணியும்.

முதுகு வலி நிற்க

நடுமுதுகு வலி ஏற்பட்டு தொடர்ந்து தொல்லைப்படுத்தினுல், இதன் இலையை வெந்நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி 2 மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் வடிகட்டி, காலை, மாலை இருவேளை பருகிவர, முதுகுவலி மட்டுப்படும்.

மலக்கிருமிகள் வெளியேற

குழந்தைகட்கும் சிறுவர்கட்கும் மலக்கிருமித் தொல்லை அடிக்கடி ஏற்பட்டு அதனுல் அஜீரணம், பசியின்மை, சோர்வு அடிக்கடி வெளிக்கு போதல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும். இதற்குக் காரணமான மலக்கிருமிகள் வெளியேற, 'பவளமல்லி' இலைக்கொழுந்து 10 வேப்பங் கொழுந்து 10 எடுத்து அரைத்து, காலை வேளை சுண்டைக் காயளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் பருகிவரவும் மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு செய்துவர, மலக்கிருமி தொல்லை ஒழியும்.

கோழை வெளியேற

பவளமல்லி இலை 1 'பிடி எடுத்து, இடித்து 1 குவளை நீரவிட்டுக் காய்ச்சி கஷாயம் போல் செய்து 1 வேளை பருகிவர, கபம் எனப்படும் கோழை வெளியேறும். நுரையீரல்கள் நன்கு தூய்மை பெறும். மலச்சிக்கலும் உடையும்.

ஆஸ்த்துமா-சலதோஷம்

மண்டைப் பீனிசம் போன்றவற்ருல் தொல்லையுற்ருேர், அவை வராமல் தடுக்க, பவளமல்லி மலரின் வாசனையை தினம் 1 மணி நேர

மாகிலும் சுவாசிக்க, மேற்கண்ட நோய்களை உண்டாக்கும் நச்சுக் கிருமிகள் நாசமடையும். ஒவ்வொருவர் இல்லத்தின் முன்னும் 'பவள மல்லி' மரம் இருப்பது–Permenant Doctor' ஒருவர் இருப்பதற்குச் சமமாகும். நோய் வராது தடுக்கும் ஆற்றலை 'பவளமல்லி'யின் மணம் தருகிறது.

தலையில் உண்டாகும் சொறி சிரங்கு, பேன் அரிப்புக்கு

குழந்தைகளுக்குப் பல்வேறு காரணங்களால் தொற்று நோயாகப் பரவக்கூடிய இதனைத் தீர்க்க, 'பவளமல்லி' விதை, மருதாணி விதை இரண்டையும் பொடி செய்து தேங்காயெண்ணையில் காய்ச்சி குழைத்து அவைமீது தடவிவர, மேற்கண்டவை விலகும், பொடுகும் ஒழியும்.

மேக நோய்த் தடுப்பு

இம்மரத்தின் வேர், வேர்ப்பட்டையை அரைத்துப் பாலில் கலக்கிக் காலை 1 வேளை வீதம் 20 நாட்கள் கொடுத்துவர, மேகப் பிணிகள் ஆரம்ப நிலையிலேயே ஒழியும்.

காய்ச்சலை விலக்கவும்
கபத்தினை அறுக்கவும்
கிருமிகளைக் கொல்லவும்
சொறி சிரங்கை ஒழிக்கவும்
மேக நோய்களைத் தடுக்கவும்

பயனாகும் 'பவளமல்லி' நம் வீட்டில் இருந்தால் இரட்டிப்பு பயனை அடையலாம். அருள் மழை பொழியும் இறைவனை அன்றாடம் வழிபட அர்ச்சனை மலராகவும் அவ்வப்போது வரும் பிணிகளை விரட்டும் அற்புத மருந்தாகவும் 'பவளமல்லி'யைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லவா ?

இறை மணமும் மருத்துவ குணமும்-வாய்ந்த மலர் 'பவள மல்லி' என்றால் மிகையல்லவே! ∴ ∴ ∴

ஃ சொறி, சிரங்கு, தேமல் போன்ற நோய்கள் வருவதற்கு மன அமைதியின்மையும் ஒரு காரணமாகும். மன அமைதி இழப்பால், மூளை நரம்புகள் வலிமை குன்றி அதனுல் மேற் கண்ட நோய்கள் ஏற்படுவதாக அண்மையில் கண்டுபிடித்துள் ளனர். 'நியூரோ டெர்மடைடிஸ்' எனக் குறிப்பிடப்பெறும் இக் கோளாறுகள் நீங்க கவலைகளைக் குறையுங்கள். பாராயணம், வழி பாட்டில் மனதைச் செலுத்திஞல் இழந்த அமைதியை பெறலாம்; இருக்கும் அமைதியை இழக்கா மல் காக்கலாம். சொறி, சிரங்கு வராது. எதற்கும் அவ்வப்போது, 'வல்லாரை'யை உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். நரம்புக் கோளாறுகள் வராது காக்கும்.

ஃ சிற்றுண்டி விடுதிக்குச் சென்று 'டிபன்' சாப்பிடுபவர் கள், இனி எக்காரணத்தைக் கொண்டும் 'முறுகலா மசால் தோசை போடப்பா' என்று சொல்லவேண்டாம். காரணம் என்ன? முறுகலா தோசை போடு வதால் தோசை தீய்கிறது. தீய்ந்த தோசை வயிற்று உறுப்பு களில் சேர்ந்து புற்றுநோய் உண் டாக்கும் அபாயத்தைக் கொண் டுள்ளதாக ஆராய்ச்சியில் அறி வித்துள்ளனர். 'முறுகல் தோசை'ப் பிரியர்கள் இதனைப் படித்து முறுக்கிக் கொள்ள வேண்டாம்!

ஃ இந்தியாவில் தயாரிக்கப் படும் உணவுப் பண்டங்களில் நூற்றுக்கு முப்பது சதவீதம் கலப் படம் இருப்பதாகவும் கலப்படத் தால் ஏற்படும் நஞ்சிஞல், உடல் உறுப்புகள், பாதிக்கப்பட்டு பலர் நீடித்த நோய்களால் அவதி யுறுவதாகவும் ஒரு புள்ளி விவ ரம் கூறுகிறது. நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளில்கூட தரக்குறைவான 'கலப்படம்' வந்துவிட்டதே! எவ்வளவு அநியாயம்! அக்கிர மம்!! மக்கள் இவற்றையெல்லாம் அறிவார்களா? ஆண்டவனுக் கும்-ஆள்பவர்க்குமே வெளிச்சம்!

ஃ அழகாக இருக்கவேண் டுமே! என்பது தற்கால மகளிரின் பெரும் கவலையாகும். அழகைக் காக்கும், தலைமுடி, தோல், நகம் போன்றவற்றிற்கு செயற்கை யான முறையில் மெருகூட்டி தற் காலிகமாகத் திருப்தி அடை கிருர்கள். ஆபத்து அங்கேதான். தலைமுடி கருமைக்காகத் தயாரிக் கப்படும் ஹேர் ஆயில், டை, மை போன்றவற்ருல் புற்றுநோய் வரக்கூடிய அபாயம் உள்ளதாக அறிவியலார் எச்சரித்துள்ளனர். 'நம் நாட்டு மூலிகைகளை' பின் பற்றி தோல், நகம், தலைமுடி ஆகியவற்றை அழகு செய்வதால் இரட்டை லாபம் உண்டு. இயற் கையான அழகும்; பின் விளை வற்ற பாதுகாப்பான அழகையும் பெறலாமே!

தோலின் அழகிற்கு
மஞ்சளைப் போல்,
நகப்பூச்சுக்கு
மருதாணியைப் போல்,
தலைமுடிக்கு கரிசலாங்கண்ணி,
வெட்டிவேர் தைலம் போல்

அழகும், பாதுகாப்பும் தரக் கூடியது வேறு ஏது? எனவே, அழகைத் தேடி அலையும் பெண் களே! இயற்கை வழியைப் பின் பற்றுங்கள்!

நோயும் மருந்தும்

வாசகர்கள் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

கேள்வி: உணவு உட்கொள்ளும்போது விக்கல் வருகிறது இதனைத் தடுக்க உபாயம் கூறவும்

பதில்: ஆடாதொடை இலைச் சாற்றை மிளகுடன் ஊற வைத்து பின்பு எடுத்து காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சிட்டிகை அளவு தேனுடன் குழைத்து தினம் மூன்று வேளை கொடுத்து வரவும் எண்ணெய் பொருட்களை அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது.

கே: எனக்கு சதா பல்லில் இரத்தம் கசிந்துகொண்டு இருக்கிறது இதனை நிறுத்த என்ன செய்யலாம்?

ப: வேப்பம் ஈர்க்கு, ஆலம் பட்டை, சுக்கு, காசிகட்டி, கடுக்காய்த்தோல், இந்துப்பு ஆகியவைகளை சமமாக எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு காலை, மாலை பல் துலக்கிவர அழுதால் சிரித்தால் பல்லில் வரும் ரத்தம், பல் ஆட்டம், பல் சொத்தை ஆகிய தொல்லைகள் விலகும். கருப்பஞ்சாறு, பதநீர் அடிக்கடி பருகி வரவும்.

கே: உடம்பில் பித்தம் அதிகமாக இருப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப: சீரகம், சுக்கு, ஏலம், நெல்லி வற்றல் வகைக்கு 1 பலம் எடுத்து சுத்தம் செய்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து அத்துடன் 2 பலம் கற்கண்டைப் பொடி செய்து சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் 2 சிட்டிகை காலை, மாலை 2 வேளை வெந்நீர், நெய், தேன் ஆகியவைகளில் குழைத்துண்ணலாம்

கே: சென்ற இதழில் தென்னங் கள்ளினால் டி. பி. நோயைக் குணப்படுத்தலாம் என்று குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். அந்த முறையை எப்படி பின்பற்றுவது? விளக்கவும்

ப: அதிகப் புளிப்பு செய்யாத தென்னங்கள்ளை பிரண்டை உப்பு நாயுருவி உப்பு ஆகியவைகளுக்கு அனுபானமாக ஒரு மண்டலம் கொடுத்து வந்தால் (டி.பி.) சயநோயில் நலிந்த நுரையீரல்கூட சரிபட்டு போகும். தென்னை மதுவும், தமிழ் மருந்தும் சேர்ந்துவிட்டால் சய ரோகம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிப்போகும்.

கே : இரத்தம் குறைவாக உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இரத்தம் அதிகரிக்கவும், சுகப் பிரசவம் அடையவும் மூலிகை முறை இருந்தால் கூறுங்களேன் ?

ப : தினமும் இரவில் ஒரு சீமை அத்திப்பழத்தை பாலில் போட்டு அத்துடன் 1 ஏலம் தட்டிப் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி சிறிது குங்குமப்பூவும், சீனாக்கற்கண்டுப் போட்டு படுக்கைக்கு முன்பு குடித்து வர சோகை நீங்கி ரத்தம் பெருகி சுகப் பிரசவம் உண்டாகும். முருங்கைக் கீரை, ஆப்பிள், சப்போட்டா, ஆரஞ்சு அடிக்கடி சாப்பிடவும்.

கே : ஆசனக் கடுப்பு, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியன அடிக் கடி ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம் ?

ப : அத்திப் பிஞ்சு, கோவைப் பிஞ்சு, மாமரத்துப் பட்டை ஆகியவைகளை சமமாக எடுத்து இடித்து வாழைப்பூவின் சாற்றில் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரைகளாக உருட்டி தினம் இரு வேளை வெந்நீரில் உண்டுவர மேற்சொன்ன நோய்கள் அறவே ஒழியும். நீராகாரம் சாப்பிட்டுவர இவை வராது தடுக்கலாம்.

கே : வயதானால் வரும் வாத பிடிப்புகளுக்கு எளிய முறையொன்று கூறுங்களேன்.

ப : பொடுதலைச்சாறு, வாத நாராயணன் இலைச் சாறு சம அளவு எடுத்து தினம் காலை மாலை ஒரு சங்களவு சாப்பிட்டு பால் குடிக்க வேண்டும். இப்படி 20 நாட்கள் இச்சாபத்தியத்துடன் சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

கே : ஐயா உருள் அரிசி என்றொரு மூலிகை அரிசி உள்ளதா ? அது எங்குக் கிடைக்கும்.

ப : என்னப்பா கேள்வி இது ! உங்கள் வீட்டு ஐந்தரைப் பெட்டியைத் திறந்தால் நெடியுடன் காணப்படுமே! அதுதான் உருள் அரிசி! புரியவில்லையா ? இதன் செடியை துவையல் கூட செய்வார்களே ! இப்போதும் புரியவில்லையா ? மார்க்கெட்டுக்குச் சென்றால் இஞ்சி, கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து 'கொசுறு' வாங்குவார்களே !

'அடடா ! கொத்துமல்லி விதை தணியாவையா குறிப்பிடுகின்றீர்கள் ? அதே ! அதே ! 'தணியா'விற்குத்தான் 'உருள் அரிசி' என்று பெயர்.

கே : தங்களின் அரிய கண்டுபிடிப்பான நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தினைப் பற்றி என் நண்பர்கள் பாராட்டிப் பேச கேட்டுள்ளேன். அவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்தி தற்போது பார்வை தெளிவாகவும், கண்ணாடியே பயன்படுத்துவதில்லை என்றும் கூறினார்கள். இத்தைலத்தினை எப்படிப் பெறலாம்.

ஏஜெண்டுகள்மூலம் விற்பனை செய்கின்றீர்களா? எங்குக் கிடைக்கும்?

ப: அன்பரே! ஏஜெண்டுகள் மூலம் விற்பனை செய்து பொருளீட்டும் எண்ணம் ஆரம்பத்திலிருந்து இல்லை. ஆண்டுக்கு 1 முறை குறைந்த அளவிலேதான் மிகுந்த பிரயாசைப்பட்டு இந்தத் தைலம் தயாரிக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் சக்தி வாய்ந்ததாக உள்ளது: நேரில் வந்து ஆலோசனை பெற்றும், அஞ்சல் வழி ஆலோசனையின் பின்னரும், நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் பெறலாம். சென்னையில் உள்ள எமது அலுவலகம் தவிர, வேறெங்கும் கிடைக்காது. யாராவது அப்படிக் கூறி விற்பனை செய்தால் நம்ப வேண்டாம். போலிகள் நிறைந்த உலகம். எனவே, 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' எம்மிடம் நேரில் மட்டுமே கிடைக்கும். அஞ்சல் எழுதி பெறலாம். யாராவது கூறி அதனை வாங்கி ஏமாற வேண்டாம். எச்சரிக்கை!

கே: 'கக்குவான் இருமல்' தொற்று நோயா? இதனைத் தீர்க்க சித்த மருத்துவமுறை ஒன்று கூறவும். நான் ஒரு சித்த மருத்துவன், தற்போதுதான் மருத்துவம் பயின்று வருகிறேன்.

ப: கக்குவான் இருமல் நிச்சயமாகத் தொற்று நோயாகும். குழந்தைகளைப் பெரிதும் வாட்டக்கூடிய இந்நோய், இருமலின்போது கேவிக்கொண்டும், கண்கள் பிதுங்கியும், மூக்கில் நீர் பாய்ந்து கோழையைக் கக்கும். மலச்சிக்கலும், கபவாதக் காய்ச்சலும் அடிக்கடி தோன்றும். எச்சரிக்கையுடன் இந்நோயாளியைக் கவனிக்கவேண்டும். பவளபற்பம், மான் கொம்பு பற்பம், முத்துச்சிப்பி பற்பம் இவற்றில் வயதுக்குத் தக்கவாறு 2 அரிசி அளவு எடுத்து தேனில் கலந்து காலை மாலை இருவேளை 10 நாட்கள் கொடுத்து வரவும். தவனச்சாறு ஒரு சங்களவு இரண்டு வேளை கொடுக்கவும். கஸ்தூரி மாத்திரை, கோரோஜனை மாத்திரை இவற்றில் ஏதாவதொன்றை கறுப்பு வெற்றிலைச் சாற்றில் குழைத்து இரவில் கொடுத்துவர கோழை வெளிவரும். காய்ச்சல் தணியும். 10 முதல் 20 நாட்களில் நோய் தணியும்.

கே: ஐயா, ஏதோ ஒரு மூலிகை இருக்கிறதாம். இதன் சாற்றினைத் தண்ணீரில் விட்டால் தண்ணீர் இறுகி விடுமாமே! உங்களுக்கு அந்த மூலிகையைத் தெரியுமா?

ப: கிராமத்தில் சாதாரணமாக காணக்கூடிய மூலிகை தம்பி அது! 'கட்டுக் கொடி' என்று பெயர். நீரைக் கட்டுவதால்—கட்டுக்கொடி எனலாயிற்று. பெயரிலேயே அதன் குணம் தெரிகிறது பார்த்தாயா? மிக ஆழமான ஆணிவேரைக் கொண்டு படரும் 'கட்டுக் கொடி' இலையைப் பிழிந்து அந்தச் சாற்றினை தண்ணீரில் விட்டால் தண்ணீர் வெண்ணெய்போல் திரளும். கட்டியாக மாறும். இதனை, சொறி, சிரங்கு, கரப்பான்மீது தடவிவர, அவை குணமாகும்.

கே: கோடை வருகிறது! அதன் வெம்மை நம்மை தாக்காமலிருக்க பாதுகாப்பு வழி ஒன்று கூறுங்களேன்!

ப: நம் நாட்டு ஏர் கண்டிஷன் முறை ஒன்று கூறட்டுமா? வீட்டின் முன்னே வெட்டிவேரினால் வேயப்பட்ட படுதாவை தொங்கவிடுங்கள்.

அதன்மீது அவ்வப்போது நீர் தெளியுங்கள். அதன்மீது பட்டுவரும் காற்று ஏர்கண்டிஷன் காற்றுபோல் இருக்கும்.

அடுத்து காலையில் நீராகாரமும், மாங்காய் இரண்டையும் உண்ணுங்கள். பகல்போது மோர் 2 குவளை அல்லது கேழ்வரகு கூழ் இரண்டு குவளை குடியுங்கள்.

பானையில் நீர்விட்டு அதில் வெட்டிவேர், சந்தனச் சக்கை, நன்னாரி வேர் ஆகியன அதில் போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டிப் பருகுங்கள். கோடை வெம்மை உம்மை ஒன்றும் செய்யாது.

கே: ஐயா, எனக்கு வயது 52 ஆகிறது: அடிக்கடி சோர்வாகவும், கை கால் வலியும் உண்டாகிறது என்ன செய்யலாம் ?

ப: மாதம் இருமுறை முடக்கத்தான் துவையல் சாப்பிடுங்கள். பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், சப்போட்டாப்பழம் ஆகியவற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடுங்கள். முருங்கைக்கீரை, பசளைக்கீரை, அரைக்கீரை; தூதுவளை ஆகியனவற்றில் ஏதாவதொன்றை தினம் உணவில் சேருங்கள். வீண் பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபட, காலை, மாலை இருவேளை 5 முதல் 10 நிமிடங்களாவது தியானம் செய்யுங்கள்.

மலச் சிக்கல்

டாக்டர். சிற்சபை

மலச் சிக்கலினுல் குடலில் ஒருவித கெட்ட ஆவி உற்பத்தியாகி மூளையைத் தாக்குகிறது. இதனுல் கண், காது, மூக்கு, பல் முதலிய வற்றிற்குப் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

பழைய மலங்கள் குடலில் தங்குவதால் அந்த இடங்களில் சிறு புண்கள் ஏற்பட்டு குன்ம வயிற்றுநோய் முதலியன உண்டாகின்றன. ஒற்றைத் தலைவலி, மயக்கம், மார்பு நோய் முதலிய ரோகங்களும் மலச் சிக்கலால் ஏற்படுகின்றன.

இதனுல் மூலரோகங்கள், இந்திரியஸ்கலிதம், ஆண்மை குன்றுதல், பலவித மேக ரோகங்கள், வெள்ளை வெட்டை, சொறி சிரங்கு முதலிய கொடிய ரோகங்கள் ஏற்படுவதையும், அனுபவத்தில் காண்கிறோம். அன்ருடம் காலையில் எழுந்தவுடன் மலம் போகும் பழக்கமுடையவர் களுக்கு வியாதிகள் வருவது மிகக் குறைவு.

அளவுக்கு மீறிய ஆகாரங்களை உண்பதினுலும், பசியில்லாத போது பிறர் வற்புறுத்தலுக்காக உண்பதினுலும், வேளைதவறி உண்பதி னுலும், தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்காததாலும், மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. அன்றியும் இயற்கையாக மலம் வரும்போது அதை அடக்கிவிடுவதாலும், அடிக்கடி மலக்கழிவு லேகியங்கள், மாத்திரைகள் முதலியன அருந்துவதாலும், தவருன முறையில் சுவாசப்பியாசங்கள் செய்வதாலும், உடலுக்குத் தேவையான அளவு உழைப்பில்லாததாலும், அதிக மூளை வேலை செய்வதாலும், மிகுதியான ஊன் உணவு உண்ப தாலும், விடியற்காலையில் பெண் சேர்க்கை வைத்துக்கொள்வதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது.

பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலினுல் அதிகம் துன்பப் படுபவர்கள் பெண் மக்களே! பெண்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உடல் அமைப்பு ஆண்களின் உடல் அமைப்புக்கு வேறுபட்டது. பெண்களுக்கு மலக்குடலுக்கும், நீர்ப்பைக்கும் இடையில் கருப்பை யென்னும் ஓர் மெல்லிய கருவி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. குடலில் மலச்சிக்கலினுல் மலம் நிறைந்து விட்டால் கருப்பையின் மேல் அதன் பளு சுமத்தப்பட்டு உபத்திர வத்தை யுண்டு பண்ணுகிறது. மேலும் பெண்கள் கருப்பெற்ற காலத்தில் கருப்பை நாளுக்கு நாள் தன் இயற்கை அளவைவிட பன் மடங்கு வளர்ந்துகொண்டே வருகிறது. இந்தக் காலங்களில் அன்ருடம் மலம் தாராளமாகக் கழிந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் மேலும் கீழும் உள்ள பளுவினுல் கருப்பை பாதிக்கப்பட்டு பலவித தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டுவிடும். பிரசவம் கஷ்டப் பிரசவமாகும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்க சிலர் காப்பி, தேயிலை, கொக்கோ பானங் களையும், சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் முதலிய புகை வகைகளையும் பெருந் துணையாகக் கொண்டிருக்கிருர்கள். இவைகள் நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்குச் சிறிதும் பொருந்தா. உடலுக்குப் பலவித புதிய ரோகங்களை உண்டுபண்ணும்.

மலச்சிக்கல் தீர வழி

அதிகமாக உண்ணும் பழக்கத்தையும், அவசரமாக உண்ணும் பழக்கத்தையும் நீக்கி உணவை அளவோடு நன்ருக மென்று உண்ணப் பழகுதல் வேண்டும். தினமும் எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மைதா மாவினுல் செய்யும் பலகாரங்களேயும், உருளேக் கிழங்கு, வாழைப்பூ முதலிய பதார்த்தங்களேயும் மலச் சிக்கல் உள்ள வர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். மிளகு, மசாலா முதலிய வாசனேத் திரவி யங்கள் மலச்சிக்கலே உண்டு பண்ணும்.

தக்காளி பழம், அத்திக்காய், வெங்காயம் முதலியவற்றை அடிக் கடிச் சாப்பிடுவதால் மலபந்தம் நிவர்த்தியாகும். தினமும் ஒரு கீரை வகை சாப்பிட வேண்டியது அவசியம். கீரைகளில் பயத்தம் பருப்பு, அல்லது துவரம் பருப்பு, வெங்காயம் சேர்த்து விளக்கெண்ணெய் அல்லது கடலே எண்ணெய் தாளிதம் செய்து சாப்பிடுவது மிக நல்லது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு நல்லெண்ணெயும், நெய்யும் தாளிப்பது கூடாது. எல்லாக் கீரைகளேயும் விட அகத்தி கீரையின் கொழுந்து மலத்தை நன்ருகக் கழிக்கும் மணித்தக்காளி கீரை, துத்திக்கீரை, பொன்னுகாணிக்கீரை, முள்ளங்கிக் கீரை முதலியவைகளும் அடுத்த படியாக மலத்தைக் கழிக்கக் கூடியன. விளக்கெண்ணெய் தாளிதம் வாசனே வீசுமோவென சிலர் அருவருக்கலாம். இதைச் சிறிது சுடுகையுடன் சாப்பிட்டால் விளக்கெண்ணெய் வாசனே வீசாது.

காலேயில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் வெந் நீராவது, காய்ச்சி ஆறிய நீராவது சாப்பிடுவதினுல் மலம் தாராளமாகப் போகும். இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் திராக்ஷைப் பழம், ஆப்பிள் பழம், கொய்யாப் பழம், வாழைப் பழம் சாப்பிடுவதாலும் மலம் சிக்க -லில்லாமல் கழியும்.

மலச்சிக்கல் கடுமையாக இருக்கும் போது ஏனியா கருவிமூலம் சுடுநீரை மலக்குடலில் ஏற்றி சுத்தஞ் செய்துகொள்வதும் ஒருவகைச் சிறந்த முறைதான். ஆனுல் நாள்தோறும் உபயோகப்படுத்துவது சிறந்ததல்ல. முதல் இரண்டு நாளேக்கு ஒருபடி வெந்நீரை எனிமாக் கொடுத்து நிறுத்திக்கொண்டால் பிறகு மலம் எனிமாவின் உதவியில் லாமல் தானே தாராளமாக வெளியாகிவிடும். ஒவ்வொருவரும் மலங் கழிப்பதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை வழக்கப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது.

காலேயில் எழுந்தவுடன் அவரவர்கள் வலிமைக்குத் தக்கபடி சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்துவந்தால் நீண்ட நாளாக உள்ள மலச்சிக்க லெல்லாம் ஒழிந்து தினமும் மலம் போகும்.

ஆலகால விஷமும் அமிர்த சஞ்சீவியும்

மெய்யப்பசுவாமி

விஷம், அமிர்தம் என்ற இரண்டு வஸ்துவும், உலகின் கண் உள்ள சகல ஜீவராசிகளிடத்தும் புல், பூண்டு, செடி, கொடி மரம், கல், மண், முள் யாவற்றிலும் நீக்கமற நிறைந்துள்ளது என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மையே; இவ்விஷ அமிர்தம் நம் மானிட சரீரத்திலும் இருக்கின்றது என்பதும் அறிஞர்கள் யாவரும் ஆராய்ந்து அறிந்த விஷயமே எனினும்; இந்த இரண்டும் மானிட சரீரத்திற்கு விளைவிக்கும் நன்மை தீமைகளையும் அதன் விளைவு என்ன என்பதை மட்டும் கவனிப்போம். இந்த விஷ அமிர்தம், இதன் விளைவுஸ்தானம், உபயோகம், வீரியம், செயல், பலாபலன் இவைகளைக் கண்டறியவும், தெளிவான விளக்கமும் அதனாலே ஏற்படும் நன்மைகளை காண, செயல்பட, அனுபவிக்கத் தேவையான விபரமும் செய்பாகமும் சித்தர்களான ஞானிகள் கூறியுள்ள நூல்களில், சித்தர்கள் பரிபாஷை எனப்பட்ட சங்கேத பாஷையால் பெயர்கள், இடங்கள் செய் பாகத்திற்கு கோணங்கள் என்ற வரை படங்களாகவும், அக்ஷரங்களாகவும், கணிதங்களாகவும், தெய்வம், மூலிகை, பாஷாணம், உப்புக்கள் என்ற இடு குறி பெயர்களாகவும், தொகுத்துக் கூறியுள்ளார்கள். ஆதலின் அந்த பரிபாஷை சொற்களுக்கு என் குருநாதர் அருளால் ஓரளவு சிறிது விளக்கிக் கூறுகிறேன்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாதவிந்து சாரமான பொருள். அவை அவை தங்கி இருக்கும் ஸ்தானம்; எடுக்கும் கைபாக செய்பாகம்; கலைகள் இவைகளை கூறுது ஒரு பகுதி. ஒரு பகுதியென கூறப்படுவதை வாசக ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் கண்டு ஆயாசம், அதிர்ச்சியடைய வேண்டாம். அந்தந்தப் பகுதியில் தெளிவாக விளக்கம் கூறுகிறேன். இந்தப் பகுதி முப்புவின் முதல் அட்டவணை பூநீர் விளக்கமான சிறு விளக்கமாகும்.

நம் மானிட சரீரத்தில் விளைவாகிய விஷமே உடலில் உயிரெனும் ஜீவ அணுக்களான நீர், தீ, காற்று மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்ததே 'முப்பூ' இந்த முப்பூவான அமில திரவமே உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் சக்தியும், வீரியமும் கொண்டது. நம் மானிட சரீரத்திலிருக்கும் இருந்த விஷம் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்துவரும் பருவத்தில் விஷத்திற்கு எதிரான அமிர்த சிசுக்களும் அவ் விஷத்திலேயே யுண்டாகி, அமிர்தமும் அவ் விஷத்திலேயே உறவாடி வருவதால் நாளாவட்டத்தில் விஷத்தின் வீரியத்தை அமிர்தம் மிஞ்சும் போது விஷத்தில் அமிர்தமும் விளைந்ததால் இரண்டும் அதனதன் வீரியமான கலைகள் குறைந்து வீணுகிறது. இவ்

விஷம் பட்ட மரம், செடி, கொடிகள் கருகி தீய்ந்துவிடும். உதாரணமாக பாஷாண சரக்குகளில் ஏதாவதொன்றில் வீரம் ஒரே கட்டியாக எடுத்து அதன் மேல் புமற்படி விஷத்தை தடவி சற்று உலர்த்தி அதன் மேல் துணியால் இறுகச் சுற்றி $7\frac{1}{2}$ பலம் விராட்டியில் புடமிட்டு ஆறிய பின் எடுத்துப் பார்த்தால் வைத்த வீரம் வெந்து மாக்கல் போன்று வைத்த எடை சிறிது குறைந்து வெளுத்திருக்கும் ஆனல் இவ்விதம் நீறிய வீரத்தில் எவ்விதமான காரமும் அணுகளவு கூட இருக்காது. இதை வாயில் போட்டு சுவைத்து உட்கொண்டால் நன்மையும் செய்யாது, எந்தவிதமானக் கெடுதலும் செய்யாது. இந்த விஷம் மானிட இனத்தில்..........தான் உள்ளது இந்த விஷம் இருக்கும் ஸ்தானத்தில் இருக்கும் வரை இதற்கு 1 பராபரம், வட்டம், ஊமை, அரிக்கு முந்தியது, அரிக்குள் நின்றது, நாதம், சத்தி விஷம், பத்து, ஆலங்காடு, விஷக்கல், ரத்தினக்கல், மாணிக்ககல், என்ற பல அமிர்தம் என்ற பல பரிபாஷை பெயர்களுண்டு. 2 இந்த விஷத்துள் நாதத்துள் அமிர்தம் என்ற விந்து திசுக்கள் உண்டாகியப் பருவத்தில் இதற்கு நாதவிந்து, உகாரம், இரண்டு, சத்தி, ராகு, தாய், சத்திமூலம், நதிமூலம், வேகாத்தலை, கொல்லி வேர் என்ற இன்னும் பல பல பரிபாஷை பெயர்களுண்டு (இத்துடன் பிறப்பு இரண்டு) 3 இந்த விஷத்துள் அமிர்தம் (நாதத்துள் விந்து) முற்ற முற்ற, அல்லது பூரண வளர்ச்சியடைந்தவுடன் நாதமான விஷம் முறிக்கப்பட்டு விந்துவான அமிர்தம் வீரியம் மிஞ்சும் போது நாதமான விஷம் அமிர்தமான விந்துவினுள் விஷம் அமிர்தத்தால் நீக்கப் பெற்ற சில பகுதி விந்துவினுள்ளடங்கியது போக முறிந்த எஞ்சிய விஷம் வெளியேறிவிடுகிறது. இப்படி வெளியேறிய விஷமே......வண்ணுன் அழுக்கு எனப்பட்டது. இவ்விதம் விஷம் வெளியேறிய பின்பே அமிர்தம், அல்லது விந்து நாதம் எனப் பெயர். இந்த விந்து நாதத்திற்கு சாகாக்கால், சிவம், உப்பு, லிங்கம், அகாரம், எட்டு, கேது, (முன் நாதமாகிய ராகுவிற்கு உடல் என்ற விந்து சிவம் சரியாக அமையவில்லை. கேதுவாகிய சிவம் விந்துவிற்கு நாதமாகிய தலை சரியாக அமையவில்லை) இதன் விபரம் அகார தீக்ஷையில் கூறுகிறேன். சவுக்காரம், காரம், அண்டக்கல், சுண்ணும் புக்கல், வெள்ளைக்கல், கடலுப்பு, கல்லுப்பு, லிங்கம், சிவசுண்ணம், சிவகெங்கை, சல்லி வேர் என பல பல பரிபாஷை பெயர்களுண்டு, இந்த விஷமான அழுக்கை நீக்கி, சுத்தமாக்கி வெளுக்க வைக்க இந்த விந்துவான சவுக்காரம் தேவை, இந்த சவுக்காரமென்ற விந்தாகிய அமிர்தத்தால் நாதமென்ற விஷத்தை அமிர்தமாக மாற்றி சித்தர்களான ஞானிகள் உண்டு பல கோடி ஆண்டு வாழ்ந்த இந்த அமிர்த சஞ்சீவியே கல்பம், பிர்மகல்பம், முப்பூ, பிண்டோற்பத்தி என கூறப்பட்டது. சித்தர்களாள ஞானிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளிய பல கோடி சித்து நூல்களின் மைய கருபொருள் இந்த நாதவிந்து அல்லது விந்து நாதமே. நிற்க முன் கூறிய விந்துநாதம், அமிர்தத்துள் விஷம் அல்லது சிவத்துள் சத்தி என்றனர். முன் நாததுள் விந்து நின்றதால் நாதம் அண்டமாகவும், சிவம் பிண்டமாகியது. அடுத்து விந்து நாதம், விந்து சிவம் அண்டமாகவும், பிண்டம் நாதம் சத்தியாகியது. இந்த விந்துவே அக்கினி மண்டலம் என்றும் பெயர். அடுத்து விந்துவினுள் இருந்த நாதம் விந்துவினுள் வளர்ச்சியுற்று, எஞ்சி விந்துவை விட்டு நாதம ஒரு பகுதி விந்துவை தன்னுள்கொண்டு வெளியேறி உந்தி கமலத்தில் மால் எனும் மாய்கை விஷ்ணுவாகவும், புதன் என்ற

அம்ஸமாகவும், மூன்று வட்டமென்ற முக்கோணமாகவும் தங்கியது. இதற்கு அப்பு என்றும், உந்தீ என்றும், மால் என்றும், முச்சுழி என்றும், புதன் என்றும், சத்திநாதம் என்றும், சத்தி வேல் என்றும், பல பெயர் களுண்டு இத்துடன் பிறப்பு 4 இந்த சத்திநாதமான அப்புவினுள் ளிருந்த விந்து வளர்ச்சியுற்று நாதமான சத்தியை மிஞ்சிய விந்து தன்னுள் நாத சத்தியை ஒருபகுதி உள்ளடக்கி உந்திக் கமலத்தின் கீழ் இரண்டங்குலத்தில் விந்துவினம்ஸமாக பிரணவமாகவும், அறுகோண மாகவும், 6 என்றும், செவ்வாய் என்றும், மேஷம் என்றும், சடாக்ஷரம் என்றும், செந்தீ என்றும், அப்பு, தேய்வு, வாயு மூன்றும் சேர்ந்தது என்றும் பல பல பரிபாஷை பெயர்களைக் கொண்டது. இத்துடன் பிறப்பு 5 நவக்கோளில் ராகு, கேது, புதன், செவ்வாய் 4 நாள்களில் புதன் செவ்வாய் 2 ஆனதால் நாதவிந்து கூறிற்கு பிரணவம், அடியாகிய பாதம் கால் எனப் பெயர். இந்த பிரணவமான அடியே பஞ்சபூதங் கட்கு முடி, தலை. பஞ்ச பூத கூறிற்கு 6-வது ஸ்தானமாகியதால் பஞ்ச பூத கூறுகட்கு தலை, முடி அண்டம் ஆராதாரம் என பெயர் பெற்றது. பஞ்ச பூதம் பிறக்கும் பிறந்த அண்டம் பிரணவமானதால் இதன் விபரம் பிரணவ தீக்ஷையில் கூறுகிறேன். நிற்க (இந்த ஆராதார பிரணவ அண்டத்தில்)தான் ஓங்காரமென்ற பஞ்சபூத பிண்டம் உற்பத்தி (பிரணவம் வேறு ஓங்காரம் வேறு) பஞ்ச பூதங்களான நம் மானிட சரீரம் பிரிதிவு நகாரம், பிர்மா, மண் $1\frac{1}{2}$ யாகவும் அதன் மேல் அப்பு மகாரம் விஷ்ணு, நீர் $1\frac{1}{4}$ ஆகவும் அதன் மேல் தேய்வு சிகாரம் ருத் ரன் தீ 1 ஆகவும், அதன் மேல் வாயுவகாரம் மயேஸ்வரன் காற்று $\frac{3}{4}$ ஆகவும் அதன் மேல் ஆகாயம் யகாரம் சதாசிவம் வெளி $\frac{1}{2}$ கூறுகளா கவும் அமையப்பெற்றதால் இதற்கு நமசிவாய என்ற அக்ஷர பாஷை யாகியது. இந்த நமசிவாய அடுக்கில் வாயுகூறு $\frac{3}{4}$ ஆக உள்ளதை மாற்றி வசியநம அல்லது சிவயநம என்ற அடுக்கு அமைப்பதே பஞ்ச பூத சரீரத்தை ஸ்திரப்படுத்துவதாகும். வகாரம் வாய்வு $1\frac{1}{2}$ சிகாரம் தேய்வு $1\frac{1}{4}$, ஆகாயம் யகாரம் 1 நகாரம் மண் $\frac{3}{4}$ மகாரம் நீர் $\frac{1}{2}$ ஆக உள்ள அமைப்பே வசியநம அல்லது சிவயநம என்ப்படும். இங்கு நான் எழுதும் முதலாவது பஞ்சபூத தீக்ஷையான வசியநம வழியாகும். (சில ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் இந்த வசியநம என்ற பஞ்சபூத முப்பூவில் அடியில் பிரிதிவி என்ற மண் கூறு இன்றி அப்பு என்ற நீரின் கூறு அடியில் எப்படி நிலைக்கும் என எண்ணலாம், கேட்கலாம். எனவே இதில் எண்ணவும் கேட்கவும் ஆக இரண்டிற்குமே இடமுண்டு. அதன் விபரம் மண் $\frac{3}{4}$ பங்கில் நீர் $\frac{1}{2}$ பங்கு தங்கி மண்ணை இறுக்கிவிடும். நீர் $\frac{3}{4}$ பங்கில் மண் $\frac{1}{2}$ பங்கு கூட்டினுல் நீர் மண்ணின் அளவைவிட அதிகமாகின்றது. அதனுல் மண்ணை நீர் கரைத்துவிடும்) இந்த விந்தின் அம்ஸமான அறுகோணம், ஆறுமுகம், ஆராதாரம் என்ற 32 கலைகளையுடைய (சத்திவேல் இல்லாத பிரணவம்) விந்திலிருந்த நாத மான சத்தி 10 கலைகளுடனும், வகாம் என்றும சந்திரன் என்ற பெய ருடனும், இந்த சத்தி 10 கலை தன்னுள் விந்துவின் அம்ஸமான 6 கலை களுடன் கூடிய ரவியென்றும், சிகாரமென்றும், ஓங்காரம், பிரணவம், ஆகாயம், யகாரம், குரு (வியாழன்) 16 என்றதில் சத்தியாம்ஸம் கலை 10, ரவிகலை 6 ஆனதால் சத்தி மிஞ்சி நின்ற கலை 10ம் முன்நாத சத் தியின் அம்ஸமானதால் சத்தி சாரம் என்றும் சந்திரன் என்ற கலை 16 பூரணமாகி கலை 6 குறைந்ததால் சத்தியின் சிறு நீர் என்றும், முன் பிரணவத்துடன் பிறப்பு 5, ரவி பிறப்பு 6, மதி பிறப்பு 7 ஆனதால்

புதன், செவ்வாய், சூரியன். சந்திரன், குரு (சந்திரன் 10 சூரியன் 6 கூட குரு கலை 16) இதற்கு அடியான மண் சனி, நீராகிய அப்பு சுக்கிரன், ஆக 9 ஆனதால் இந்த ஒன்பது வஸ்துவின் எஞ்சிய சாரமே நவசாரம் என்றும், மதி நீர் என்றும், 7 வாசல் வந்ததால் ஏழு பூநீர் என்றும், விந்துவின் அம்ஸத்தில் ரவிகூறை எஞ்சி கசிந்து வெளியேறி வருவதால் உவர்நீர், கசிவுநீர், அளர்நீர், பூநீர் எனவும், விந்துவான சிவாம்ஸத்திலிருந்து பிரிந்து வந்ததால் (விந்து தீக்ஷை 51 முடிவில்) சிவம் சிதம்பரம் அக்ஷரபாஷையில்) தங்கி வளர்ந்ததால் சிதம்பரத்தில் வளர்ந்த சாரமென்றும் பெயர். இதில் நவக்கோள் 9 நாட்கள் 7 ராசிகள் 12 பஞ்சாக்ஷரம் (பஞ்ச பூதம்) 5 பிறகலைகளும் உள அவைகள் பின்பு இந்த சந்திரகலை 16ம் 15ல் 3 பாகம் $3 \times 5 = 15$. இந்த கலை 16ம் அமாவாசை மறுநாள் பிரதமை முதல் முதல் பௌர்ணமி 15 நாள். (இந்த பிர்மகல்ப பகுதியில் வானிலை, பூமிநிலை, சரீரநிலை இந்த மூன்றும் சேர்ந்துதான் வரும் தவிர்க்க இயலாது). அமாவாசையன்று சூரியன், சந்திரன் இரண்டும் பூமியின் நேர்கோட்டின் நிழலில் விழும்போது அமாவாசை ஏற்படுகிறது என்பது யாவரும் அறிந்த உண்மை. இதன் விபரம் பூநீர் எனும் சந்திரகலை கெற்பம் 301 நாள் பகுதியில் கூறுகிறேன். மேற்படி பிரதமையிலிருந்து 3ம் நாள் இளம்பிறை சந்திரன் இந்த இளம்பிறை சந்திரன் இன்றி முப்பூ எனும் அமிர்த சஞ்சீவியை அடைய இயலாது. இந்த 6 கலைகள் குறைந்து 10 கலைகளுடைய சிவன் சிரசில் தரித்த இளம்பிறை சந்திரனுகும். இந்த வஸ்த்து நகாரமான பிர்மாவின் பீடத்தின் ஓங்காரக் கண் என்ற குண்டலி சத்தியின் வாயில் வழியாகக் கிடைப்பதால் நில உப்பு, அடியுப்பு, கடசி வழலை, தலைமைந்தன், பத்து மாதப் பிண்டம் இந்துப்பு எனவும் பெயர்.

அமிர்த சஞ்சீவியெனும் அமிர்தத்தின் எஞ்சிய வலிமை (கலைகள்) குறைந்த இளம்பிறை சந்திரனே பூரணமானக் கலைகளுடன் விளைவாகியுள்ள அமிர்த வாசலைத் திறக்கும் திறவு கோல், இந்த இளம் பிறை சந்திரனுகிய பூநீரில்லாது முப்பூ, பிர்மகல்ப்பம், பிண்டோற்பத்தி அடைய இயலாது. இந்த இளம் பிறையே 10 கலைகளுடைய வாயு கூருகிய வகாரச் சந்திரனே பூநீர்.

பின் குறிப்பு :—இந்த அத்தியாயத்தில் கூறப்படும் விபரங்கள் யாவும் கற்பனை அல்ல இவற்றிற்கு பின்வரும் அத்தியாயங்களில் சித்து நூல் சான்றுகளுடன் தெளிவான விளக்கம் தரப்படும்.

பூநீர் (சந்திரகலை 10, மூன்றும் பிறை) பிறப்பு-I

திருமூலர் திருமந்திரம் 3000த்தில் திருவம்பலச் சக்கரம் என்ற பகுதியில் 51வது பாடல்.

விந்துவிலுஞ் சுழிநாத மெழுந்திட
பந்தத்தலைவி பதினுறுகலையதாய்க்
கந்தரவ காரங்காலுடம் பாயினு
ளந்தமுயின்றியே யைம்பத் தொன்ருமே'

மேலே உள்ள 51வது பாடலின் சிறு விளக்கம்.

சிவமாகிய விந்துவில் சுழி எனப்பட்ட சத்தியாகிய நாதம் வளர்ச்சியுற்ற சத்திகலைகள் 16. இந்த 16 கலையும் விந்துவில் தோன்றிய சத்தி

யாதலால் இந்த விந்துவே கலைகள் குறைத்ததால் விந்துவாகிய தீயில் தோன்றிய வாயுவே கால் உடம்பு என்ற வகாரமாகியது. அன்றியும் இதுவே அந்தமென்ற சத்திநாதம் தலை இல்லாத 5l ஆன சிவாம்ஸ மாகியது 'ஆதி அந்தம் இல்லாத பரனே' என சித்து நூல் பாடல்கள் முதல் பல சாஸ்திரங்களும் கூறுகின்றன. ஆதி அந்தம் இல்லாதது எவ்வாறெனின் ஆதியென்ற சிவம் விந்து உடல் இவைகட்கு அந்த மென்ற நாதம் சத்தி தலை இல்லை இவ்வாறே அந்தமென்ற தலையாகிய நாதம் சத்தி தலை இதற்கு உடல் இல்லை. இதன் விபரம் அடிமுடி என்ற பகுதியில் விபரம் கூறுகிறேன். ஆனதால் அந்தமென்ற தலை நாதசத்தி சரியாக அமையாத சிவம் விந்துவே அகாரம்.

'ஓங்காரமுந்தி கீழுற்றிடு மெந்நாளும்
நீங்காவகாரமு நீள்கண்டத் தாயிடும்
பாங்கார் நகாரம் பயினெற்றி யுற்றிடும்
வீங்காகும் விந்துவு நாதமுமே லாகுமே'

ஓங்காரமென்ற பஞ்சபூதகூறுக்கு அடிபிடமாகிய பிர்மாவின் ஓங்கார குண்டலி சத்தி என்ற கணபதியின் பீடமாகும் இதற்கு நகாரம் பிர்மா என்றும் பெயர் இதன் கூறில் சத்தியாம்ஸமாகி வகார வாயுகூற் கண்டமாக அமையப்பெற்றது. ஆனாலும் நகாரம் என்ற பிர்மாவின் பீடமான ஓங்காரமாகிய குண்டலி சத்தியே ஞானக் கண்ணாகிய நெற்றிக் கண் என்பது நிச்சயம். இதற்கு ஆதிபீடம் விந்தாகிய சிவத்துள், நாதமாகிய சத்தி அமர்ந்து விந்துவே மேலோங்கி நின்ற தால் ஓங்காரம் நெற்றிக் கண்ணாகியது. (தொடரும்)

குளியல் பற்றிய சில குறிப்புகள்

சீனி. சட்டையப்பன், கடலூர்.

தேங்கிய நீரினும் தேர்ந்ததே ஓடுவீர்;
பாங்கோடு நீரினும் பாறேல் ஓங்கியதே
ஊறுநீர் தன்னின் உயர்ந்தது வெந்நீரே;
மாறுபடா தாடுகநீர் வாய்ந்து

புறத்தூய்மை நீரினால் அமையும் என்பர் திருவள்ளுவர். நீரில் வேறுபாடுகள் நிறைந்துள்ளன. அறிவியலாளர் கடினநீர், மென்மையானநீர் எனப் பிரிக்கின்றார்கள். ஆனால் நீரில் அமுதபாகம், பூதபாகம், விஷபாகம் என மூன்று தன்மைகள் உடையன என்றும் இவை மூன்றும் பெரும்பாலான இடங்களில் கலந்தே இருக்கின்றன என்றும் வள்ளல் பெருமான் குறிப்பிடுகின்றார்கள். அமுதபாகம் மிகுந்த நீர் ஆன்மாவை வளர்க்கும் என்றும், பூதபாகம் மிகுந்த நீர் உடலைப் புரக்கும் என்றும், விஷ பாகம் மிகுந்த நீர் தத்துவக் கெடுதியையும், துர் நீரையும் உடலில் விளைவிக்கும் என்றும் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

நம்மில் பெரும்பாலோர் எப்போது வேண்டுமானாலும், குளிக்கலாம் என்று கருதுகின்றோம்; சமூகப் போக்கில் பல்வகை நிலைகளில் அங்ஙனம் ஈடுபட்டும் வருகின்றோம். நினைத்த நேரத்தில் நினைத்த தண்ணீரில் நாம் குளித்து விடுகின்றோம். பெரும்பாலோர் கதிரவன் எழுந்த பின்பே குளிப்பர்; அவருள் ஒரு பகுதியினர் இரவில் குளிக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளனர். மிகச் சிலர்தான் கதிரவன் எழுவதற்கு முன் நீராடுகின்றனர்.

நீராடுங்கால் விடியற்காலையில், கதிரவன் எழுச்சிக்கு முன்பே குளிப்பது நல்லது எனவும், கதிரவன் எழுந்த பின் குளிக்கவேண்டுமாயின் இளவெந்நீரில் குளிப்பதே சிறந்தது எனவும் வள்ளல்பெருமான் சுட்டுகின்றார்கள். காலங்கடந்து தண்ணீரில் குளிப்பதையே தேகத்திற்குக் கெடுதியாகும் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

எப்போதும், உடலைச் சுத்தம் செய்தால்கூட இளவெந்நீரையே பயன்படுத்தச் சொல்கின்றார்கள். அங்ஙனமே குளிக்கும்போதும் இளவெந்நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்கின்றனர். குடிக்க வேண்டுமானால் கொதிக்க வைத்த வெந்நீரை அன்றி பிற நீர் சிறிதும் கலவாமல் கொள்ளாமல்தள்ள வேண்டும் என்கின்றனர்.

விடியற்காலம் 4 மணி முதல் 6 மணி வரை அஜத வேளை என்றும் பிரம்ம முகூர்த்தம் என்றும் அழைப்பர். அப்போது இவ்வண்டத்தில் அழுத்த காற்றின் வியாபகம் இருப்பதால் அப்போது குளிப்பதைப் பலரும் போற்றுவதைப் போலவே வள்ளல் பெருமானும் குறிப்பிட்டும் போற்றியுமுள்ளார்கள்.

மேலும் குளிக்குங்கால் இளவெந்நீர் நேடிட்டால் மிகவும் சிறப்பாகும். அல்லாவிடில் ஊற்று நீரில் மட்டுமே [விடியலில்] குளிக்கும்

படிக் குறிப்பிடுகின்றார்கள். ஓரளவு வெம்மை உடையதாய் இருப்ப தாலும், நிலத்திற்கு அடியில் இருந்து வருவதால் தூய்மை உடையதாய் இருக்கும் என்பதனாலும் இதையும் வழிமொழிகின்றார்கள். கிணற்றுநீர் ஊற்றுநீர் வகையை சார்ந்ததாகும். இதுவே அன்றி ஓடும் நீரில் ஆடுவது சாதாரண தரம் என்றும், நீர் தேங்கியிருக்கும் குளம் ஏரி முதலானவற்றில் ஆடுவது கடைத்தரம் என்றும் தெரிகின்றது.

மற்றும் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும்; எண்ணெயும் நல்லெண்ணெய் ஆதல் வேண்டும். அதையும் பொற்றலைக்கையாந்தகரைத் [மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி] தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அதை நல்லெண்ணெயில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி முழுகுதல் வேண்டும்; தூள் கிடைக்காதபோது நல் லெண்ணெயை நன்கு காய்ச்சின பின்பே தேய்த்துக்கொள்ளவேண்டும்; பச்சையாய்த் தேய்த்து முழுகக் கூடாது. பச்சை எண்ணெயில் விஷ பாகம் கலந்து உள்ளது. காய்ச்சும்போது அவ்விஷ பாகம் ஆவியாகப் போய்விடுகின்றது அப்படி எண்ணெய் முழுக்குச் செய்யும்போதும் செம்பாகமான வெந்நீரில்தான் முழுகவேண்டும். தண்ணீரைப் பயன் படுத்தக்கூடாது. இங்ஙனம் தைல முழுக்கு பற்றியும் வள்ளல்பெருமான் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

எவ்வகையிற் பார்த்தாலும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், உயிர் வளர்ச் சிக்கும், நலத்திற்கும் வெந்நீர் சிறப்பான துணை புரிவதைப் பெரியோர் மொழியினின்று நாம் உணரவேண்டும். சமுகப் பொருளாதார நிலைமைக்குப் பொருத்தமான அளவுக்குக் கூடியவரை முயன்று இந்த நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். o o o

சித்தர்களில் சிலர்

—டாக்டர் இரா மாணிக்கவாசகம்—

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

1. புரவிபாளையம் கோடி சித்தர்

சுவாமிகளைப் பற்றிப் பலரிடம் பேட்டி கண்டிருக்கிறேன். பல சேதிகளைக் கேட்டிருக்கின்றேன். என்றாலும் எனக்கு அதிகம் வியப்பை உண்டாக்கிய சேதியைக் கூறியவர் தற்போது புகழ் பெற்ற சித்த மருத்துவராக விளங்கும் ஓய்வு பெற்ற நீதிபதி திரு பலராமையா அவர்கள்தான்.

சுவாமிகளைச் சுமார் 45 நாட்கள் தம் வீட்டிலேயே வைத்திருந்தவர். அவரது ஒவ்வொரு செயலையும் ஆராய்ச்சிக் கண்ணோடு பார்த்துவந்தவர். 'அந்த 45 நாட்களும் சுவாமிகள் தண்ணீர் உட்கொள்ளவில்லை. மலஜலம் வெளிப்படுத்தவில்லை. அத்தனை நாட்களில் ஒரே ஒருமுறைதான் கழிவறை சென்றார். அதுவும் ஒரு விநாடிதான். வெளியில் வந்துவிட்டார். உள்ளே சென்றாரே என்று கண்காணித்தேன். ஒரு கனைப்பு ஒலி கேட்டது, அவ்வளவுதான். அந்த மிகக் குறுகிய நேரத்தில் அவர் மலஜலம் கழித்திருக்க முடியாது.' இந்த வார்த்தைகளைக் கூறும்போது அவர் முகத்தில் பக்தியுணர்வும், குரலில் உறுதியும் தெளிவும் புலப்பட்டது.

'நானும், என் அனுபவத்தில் பல சித்தர்களையும் ஞானிகளையும் தரிசித்திருக்கிறேன். அவர் ஒரு தனி ரகம். நின்றால் மூன்று நாள் நின்றுகொண்டே இருப்பார். உட்கார்ந்தால் மூன்று நாள் உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பார்.

திரு. பலராமையா அவர்கள் பல ஞானிகளின் அறிமுகம் பெற்றவர் என்பதை அவரோடு உரையாடும்போது அறிந்து கொண்டேன். சுவாமிகளின் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளை விளக்கும்போது அவ்வப்போது பல சாதுக்கள் பற்றியும் ஞானிகள் பற்றியும் குறிப்பிட்டார். அவர்களில் சிலர் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள். சிலர் மறைந்தவர்கள்.

பஞ்ச பூதங்களில் இரண்டினைச் சுவாமிகள் வென்றவர் என்பது அவரது கருத்து.

சுவாமிகள் தண்ணீரையே குடிப்பதில்லை என்பதோடு, கதிர்காமத்தில் மூன்று மாதங்கள் தண்ணீரிலேயே இருந்தவர் என்பதால் இவர் நீரை வென்றவர், மற்றொன்று இவர் காற்றை வென்றவர் என்பது, இதற்கும் இவர் காரணம் காட்டுகின்றார்.

இவருடன் சுவாமிகள் தங்கியிருந்தபோது காற்றுப் புகாத அறையில், அவரை ஒரு கட்டிலில் படுக்கவைத்துக் கனமான பல போர்வைகளை மேலே மூடி ஒரு மண் சட்டியில் தேங்காய் நாரைப் போட்டுத் தீயுண்டாக்கிப் பின் ஒரு கிலோ சாம்பிராணியைத் தூளாக்கிப் போட்டுக் கதவை அடைத்துவிட்டாராம். சுமார் பன்னிரண்டு மணி நேரம் கழித்துக் கதவைத் திறந்தாராம் உள்ளே மண்டியிருந்த புகை வெளியேற சுமார் நான்கு மணி நேரம் ஆகியதாம். அங்கே இருந்தவர்கள் அனைவரும் மிகவும் அஞ்சிப் போனார்களாம். சுவாமிகள் மேலே இருந்த போர்வைகளை ஒவ்வொன்ருக நீக்கி 'சுவாமி' என்று மெல்ல அழைத்தாராம் திரு பலராமையா. அவர் 'உம்' என்று உடனே குரலை கொடுத்தாராம். அதன் பின்னர்தான் அனைவருக்கும் உயிரே வந்ததாம் 'இது ஒன்றே போதாதா அவர் காற்றையும் வென்றவர் என்பதற்கு ?' நீதிபதியின் வினு இது.

இவை இரண்டும் திரு பலராமையாவின் தனி அனுபவங்கள். சுவாமிகளைப் பற்றி நன்கு அறிந்தவர்களுக்கு இவை பற்றிக் கருத்து வேறுபடுவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை

ஏறக்குறைய 14, 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்னல் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை நினைவுகூர்ந்து, நீதிபதி அவர்கள் சுவாமிகளைப் பற்றிக் கூறிய சேதிகளில் மிகவும் வியப்பை உண்டாக்கியது சுவாமிகளின் வயது 400க்கும் மேலிருக்கும் என்றதுதான்.

சுவாமிகள், இவருடைய வீட்டில் தங்கியிருக்கும்போது தீபாவளி வந்ததாம். நீதிபதி அவர்கள், 'சுவாமி நீங்க எத்தனை தீபாவளி பார்த்திருப்பீங்க' என்று கேட்டாராம். 'நீயே சொல்லேன்' என்ருராம் சுவாமி. '400 இருக்குமா' என்று இவர் கேட்க, அவர் சிரித்துக் கொண்டே தலையசைத்தாராம்.

இந்தச் சேதியை அவர் என்னிடம் கூறியபோது எனக்குக் கஞ்சமலை சித்தர் கூறிய வார்த்தைகள் நினைவுக்கு வந்தன. இவர் எனது வீட்டில் ஒரு வாரம் தங்கி இருந்தார் இராமலிங்க சுவாமிகளின் நண்பர், என முன்னரே இவரைப் பற்றி எழுதியுள்ளேன். ஒரு முறை இறப்பைப் பற்றிப் பேசும்போது பஞ்சபூதங்களின் கூட்டு சதவிகிதத்தில் ஏற்படும் மாறுதலே நோய், இறப்பு இவற்றுக்குக் காரணம் என்று கூறிவிட்டு, என்னைவிட்டுப் பஞ்சபூதங்களும் பிரியமாட்டேன் என்கின்றனவே ! என அங்கலாய்த்துக் கொண்டார்.

வானுகி மண்ணுகி வளியாகி இலங்கும் இறைமையை உணர்வதுதான் மரணமிலாப் பெருவாழ்வின் ரகசியம் போலும்.

'காற்ருலே புவியாலே ககனமதனுலே கனலாலே புனலாலே கதிராதியாலே கூற்ருலே பிணியாலே கொலைக் கருவியாலே கோளாலே பிறவியற்றும் கொடுஞ் செயல்களாலே வேற்ருலே எஞ்ஞான்றும் அழியாதே விளங்கும் மெய்யளிக்க வேண்டும் என்றேன் விரைந்தளித்தால் ஏற்ருலே இழிவென நீர் நினையாதீர் உலகீர் எனக்கே எந்தை அருட்பெருஞ்ஜோதி இறைவனைச் சார்வீரே' என இராமலிங்க சுவாமிகளும் பாடி இருக்கின்ருரே ! சித்தர்கள் அனைவருமே இந்த உண்மையறிந்தவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள் போலும் !

'சுவாமிகளைப் பற்றி குறிக்கத்தக்க வேறு ஏதேனும் சேதியைச் சொல்லுங்களேன்' என்றேன்.

அடிக்கடி, 'மயில் வாகனமேறி வாமுருகா–வா' என்று பாடிவிட்டுச் சிரிப்பது அவருக்கே உரியது என்றார். இதுவு நான் கள்விப்படாத சேதியாகவே இருந்தது.

அண்மையில் திரு. ஏகாம்பரம் அவர்கள் சுவாமிகளைத் தரிசிக்கப் போயிருந்தபோது 'நாளை பலராமையா வரப்போகிறார்' என்றாராம். 'எனக்கு அது தெரியவே தெரியாது. நான் தற்செயலாக செல்லப்பள்ளி ராஜாவைப் பார்க்கச் சென்றேன். அவர் கோவையில் ஒரு மருத்துவ மனையில் சிகிச்சை பெற்றுவந்தார். இவ்வளவு தூரம் போகிறோமே சுவாமிகளையும் பார்த்து வரலாம் என்று சென்றேன். 'நேற்றே சுவாமிகள் நீங்கள் வருவீர்கள் என்று சொன்னார்கள்' என்று சேதியைக் சொன்னார்கள்! என்றார்.

திரு. பலராமையா அவர்களுடன் ஏறக்குறைய இரண்டு மணி நேரங்கள் உரையாடியபோது புரவிபாளையம் சுவாமிகளைப் பற்றிக் கேட்கப்போய், பல ஞானிகளைப் பற்றியும், சர்வசக்தியும் வாய்ந்த மூலிகைகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டோம் என்ற நிறைவும் பெற்றேன். (தொடரும்)

புங்கன் லேகியம்

செய்முறை

1.	குங்குமப்பூ	— 5	கிராம்
2.	வெள்ளை குங்கிலியம்	— 10	,,
3.	புங்கன் கொழுந்து பொடி	— 10	,,
4.	மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, பொடி	— 10	,,
5.	வல்லாரை பொடி	— 10	,,
6.	பொடுதலை பொடி	— 10	,,
7.	கசகசா பொடி	— 10	,,
8.	பசு நெய்	— 100	,,
9.	சர்க்கரை	— 200	,,
10.	தேன	— 50	,,

குங்குமப் பூவையும் வெள்ளை குங்கிலியத்தையும் பாதம் நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மற்ற சரக்குகளை (நெய், சர்க்கரை தவிர) நிழலில் உலர்த்தி வஸ்திர காயம் செய்து பொடி செய்துக்கொள்ள வேண்டியது.

சர்க்கரை பாகுக் காய்ச்சி மேற்சொன்ன பொடிகளை தூவி பசுவின் நெய் விட்டு கிளறி லேகிய பதமாக வந்ததும் சற்று ஆறிய பிறகு தேன் விட்டுக் கலந்து செய்துக்கொள்ள வேண்டியது.

அளவு

4 கிராம் வீதம் காலை ஒரு வேளையாக 48 நாட்கள் கொடுக்கவும்.

தீரும் நோய்கள்

புரை, புற்று நோய்களும், குடல் இரணங்களும் தீரும்.

பத்தியம்

இச்சாபத்தியம்.

புங்கன் லேகியத்தில் குடல் புற்று, குரல் வளை புறறு நோய்களும், கருப்பையின் புண்ணும் குணமடைந்துள்ளது.

—Dr. W. V. பெருமாள் முதலியார்

அகத்தியர் வழிபட்ட ஆலயங்கள்

பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி
பேராசிரியை திருமதி. கிருஷ்ண சஞ்சீவி

திருப்புகழ் பதிப்பாசிரியர் திரு. வ. த சுப்பிரமணியப் பிள்ளை அவர்களால் முதன் முதல் 1905–ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்டுப் பின்னர் தணிகைமணி திரு. வ. சு. செங்கல்வராயப் பிள்ளை அவர்களால் 1958–இல் விரிவாக்கிப் பதிப்பிக்கப்பட்ட 'சிவஸ்தல மஞ்சரி' அரும் பெருஞ் செல்வம் ஆகும். இந்து சமய இறையடியார்க்கு இந்நூலைப் படிப்பதே சிவஸ்தல யாத்திரை போலாகும்.

மேற்குறிப்பிட்ட மேன்மை மிக்க நூலின் வாயிலாக அகத்தியர் வழிபட்ட ஆலயங்கள் எனப் பதினைந்து ஆலயங்கள் புலப்படுகின்றன. திருச்சிராப்பள்ளி முதலிய சிறப்புமிக்க அகத்தியர் வழிபட்ட தலங்கள் இந்நூலில் இடம்பெறுமை எண்ணுதற்குரியதாய் உள்ளது. இக் குறிப்பைக் கண்ணுறும் அன்பர்கள் அகத்தியர் வழிபட்ட பிற ஆலயங் கள் பற்றியும் தெரிவிப்பார்களாயின் பேருதவியாகும்.

அகத்தியர் பற்றிய கலைக்களஞ்சியம் ஒன்றைத் தொகுக்கும் இன்றி யமையா இறை முயற்சிக்கு அது உதவும். இக்கலைக்களஞ்சியத்தில் அகத்தியர் பற்றிய பல்வேறு கதைகள், பாடல்கள், நூல்கள், சிற்பப் படங்கள் இடம் பெறல் இன்றியமையாதது.

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட சிவஸ்தல மஞ்சரிவழி 'அகத்தியர் வழிபட்ட ஆலயங்கள்' குறித்து அறியக்கூடிய செய்திகளின் திரட்டு வருமாறு :

தலப் பெயர்	இருக்கும் இடம்	வழிபடக் காரணம்
1. அகத்தியான் பள்ளி	வேதாரணியத்திற்குத் தெற்கே 1 மைல்	இறைவன் திருமணக் கோலம் காண.
2. இன்னம்பர்	கும்பகோணத்திற்கு 8 மைலில் உள்ள புளியஞ்சேரிக்கு வடக்கே 1 மைல்	அகத்தியர் பூசித்து இலக்கணம் உப தேசிக்கப்பெற்றார்.
3. ஈங்கோய்மலை	திருச்சிராப்பள்ளி – குழித்தலை அருகே	அகத்தியர் ஈவடிவில் இறைவனை வழி பட்டார்.
4. கீழ்வேளூர்	திருவாரூருக்குக் கிழக்கே 7 மைல்	1. அகத்தியர் பூசித்த இலிங்கம் உண்டு. 2. அகத்தியர்பூசித்து இத்தல நடராச மூர்த்தியின் வலக் கால் தரிசனம் பெற்றார்.
5. குற்றாலம்	தென்காசிக்கு மேற்கே $3\frac{1}{2}$ மைலில்	திருமால் வடிவாய் இருந்த மூர்த்தி அகத்தியரால் சிவ லிங்க வடிவமா யிற்று.

6.	கோளிலி (திருக்குவளை)	திருவாரூருக்குத் தென் கிழக்கே 12 மைல்	அகத்தியர் பூசித்த இலிங்கம் திருச்சுற்றில் உள்ளது.
7.	திருச்சிற்றேமம் (சிற்றும்பூர் சிற்றுய்மூர்)	திருத்தரு(துறை)ப் பூண்டி அருகில்	அகத்தியர் பூசித்தார் என்பது மட்டுமே தெரிகிறது.
8.	திருச்சோபுரம் (தியாகவல்லி)	கடலூருக்குத் தெற்கே 7½ மைலில் உள்ள ஆலப் பாக்கத்திற்கு வடகிழக்கே 2 மைல்	,,
9.	திருநல்லூர்	கும்பகோணத்தை அடுத்த சுந்தர பெருமாள் கோயில் புகைவண்டி நிலையத்திற்குத் தெற்கே 2 மைல்	அகத்தியர் பூசித்த இலிங்கம் உள்ளது; அவர் இறைவன் திருமணக் காட்சி கண்ட இடம்.
10.	திருநெல்வேலி	,,	அகத்தியர் பூசித்தார் என்பது மட்டுமே தெரிகிறது.
11.	வள்பார்த்தாள் பனங்காட்டூர்	காஞ்சிபுரத்துக்குத் தெற்கே	கோயிலில் உள்ள இரு சந்நிதிகளில் ஒன்று அகத்தியர் பூசித்தது.
12.	திருமங்கலக்குடி	திருவிடைமருதூருக்கு வடகிழக்கே	,,
13.	திருமாகறல்	காஞ்சிபுரத்திற்குத் தெற்கே	,,
14.	திருவாட்போக்கி	குழித்தலைக்கு அருகே	அகத்தியர் மத்தியானக் காட்சி பெற்ற தலம்; அதனால் இறைவனுக்கு மத்தியான சுந்தரர் என்று பெயர்.
15.	திருவேற்காடு	சென்னைக்கு மேற்கே 13 மைலில்	அகத்தியர் இறைவன் மணக்கோலக் காட்சிகண்ட இடம்; இக்காட்சி இலிங்க மூர்த்திக்கு பின்பால் பின்பால் உள்ளது.

மேற்கண்ட கோயில்களுள் அகத்தியான்பள்ளி கோயிலில் அகத்தியர் திருவுருவம் இருப்பதாக சிவஸ்தல மஞ்சரி குறிக்கிறது. ஆனால், திருச்சிராப்பள்ளிக் கோயிலில் சிவபெருமானை அகத்தியர் வழிபட்டமையால் அவர்தம் அழகிய திருவுருவம் – நெஞ்சில் கை வைத்த நேர்த்தியான உருவம்–உள்ளது. இவ்வாறு எங்கெங்கணும் உள்ள அகத்தியர் உருவங்கள் படமெடுத்து ஒப்புநோக்கி ஆராயத் தக்கன.

ஃ ஃ ஃ

மருத்துவப் பெருநூல்
(Text Book of Medicine)

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், H.P.I.M.
டாக்டர் தியாகராசன், M.A. M.B.B.S.

3. கீல்வலி சுரம்
(Rhumatic fever)

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

இயல்: தீவிரக் காய்ச்சலுடன் பெரும் பொருத்துகளில் தாபிதம் கொண்டு பொருத்திலிருந்து பொருத்துகளுக்குக் கலேவதும் இதயத்தின் இசை நெசவு பாதிக்கும்படியான நோயாகும்.

வேறு பெயர்: மேகசூலே, மூட்டுசூலே, மூட்டுவீங்கி சூலே எனப் படும்.

காரணம்: (புறக் காரணம்) கீல்வலி சுரம் தொடர் சங்கிலி (Streptococci Lancefield's Group A)களால் வருகிறதென்று கண்டுள் ளனர். ஆரம்பநிலேயில் சாவாசய உறுப்புகள் இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் சஞ்சாரமடைந்து பிறகு தீவிர சுரம் கண்டு பொருத்துகள் வீங்கும். மூக்கில் நீர் பாய்தல், நீர்கோர்வை, தொண்டைகம்மல், குரல் வளே தாபிதம், போன்றவைகள் முன்னேடிகளாக உள்ளன. மேற்கூறிய வந்தைகளே உடலமைப்பில் சோதனேகளால் காணப்பட வில்லே. இதனுல் நோயின் மாரணம் முழுமையும் விளக்கக் கூடியதாக வில்லே. எனினும் வந்தைகளின் நஞ்சு உடலில் ஒவ்வாது பொருந்தாத திஞல் ஏற்பட்ட வீண் செயலாகும் என்று சிலர் கூறுகின்றனர். மேலும், உடலுழைப்பு, ஆயாசம் ஒவ்வாமை (Allergy) போன்றவைகளாலும் உண்டாக ஏதுவாகலாம் என்று கருதுகின்றனர். அன்றியும் சிலரில் பரம்பரை ரீதியாகவும் வரக் காரணமாகின்றது என்று அனுபவ வழக்கில் காணப்படுகிற தென்கிருர்கள். பொதுவாக, இச்சுரம் ஏழைகளிடத்தும், ஆள் நெருக்கமான குடும்பங்களிலும், போடணக் குறவைாலும், சதுப்பு, நிலங்களில் வாழ்பவர்களிடத்து காணக் கிடைக்கின்றதாக கூறியுள் ளனர்.

இச்சுரம் நான்கு வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கும் குழந்தை களுக்கும் 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் வருவது அரிது. பெரும் பாலும் 7 வயதுக்கு மேலும் 30 வயதுக்குள்ளவர்கள் இந் நோயினுல் துன்பமடைகிருர்கள். இந்நோய் ஒருவருக்கே திரும்ப திரும்பவரும் குணமுள்ளது. மிக சீதோஷண நாடுகளில் காண்பது அரிது. ஆனுல் ஆனுயந்த (Tropics) பிரதேசங்களில் மிக்வும் உண்டாகிறது அகக் காரணம்-வாதமும் கபமும் தோஷமாகின்றன. நடை-இச்சுரத்தில் இணேப்பு திசுக்கள் தாக்கப்பட்டு சிதைவு உண்டாகிறது. அதன் தாக்குதல் உடம்பில் சிதற பரவியிருக்கும். மிகவும் முக்கியமாக இதயம்; பொருத்துகள், தோலின் கீழுள்ள திசுக்கள் போன்றவைகளின் இழை நெசவு, உள்ளுறைச் சளிச்சவ்வு, ஆவரகவிலப்படை முதலியவைகள் சிதைவு அடைகின்றன. தாபித மீண் செயல்கள் குருதிக் குழல்களிலும் நிகழ்கின்றன சின்னஞ் சிறு குருதிக் குழல்களின் (தசிரங்கள் Capillaries) உள்ளுறை ஆவரகப்படை (epithial) விலங்கள் பாதிக்கப்

படுவதால் வெண்விலக் கூட்டங்கள் (W. B. C.) நிறைந்து காணப் பட்டு அப்பாகங்கள் தடிப்புற்று தசிரக் குழல்கள் அடைப்புப்பட்டு மாறுதலடைகின்றன. முக்கியமாக உப்புசநாடி, கோர்த்த நாடிகளில் தாபிதம் ஏற்பட்டு உடல் முழுவதும்முள்ள நாடிகளுக்கு பரவுகின்றது. பெரும்பாலும் சிறப்பாக இதய இசை நெசவுச் சளிச்சவ்வு மிகவும் தாபித மீண் செயலுக்குள்ளாகின்றது. இதனுல் இதய கபாடங்கள் (Valves) தங்கள் தொழிலில் தளர்ச்சியடைகின்றன் இதனுல் இதய சோர்வு (Heart failure) உண்டாகி மரணம் சம்பவிக்கும்.

குறிகுணங்கள் : இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களில் மூக்கில் நீர்பாய்தல், குரல் கம்மல், தொண்டைவலி, இலசுன தாபிதம் (Tonsilitis) ஆகியவைகள் முன்னோட்டங்களாகக் கண்டு பிறகு திடீரென்று குளிர் உண்டாகி உடனே பொருத்துகள் வலித்து வீக்கம் கொள்ளும். முக்கிய முழுந்தாட் பொருத்து [Knee joint]; நளகசரப் பொருத்து [aukle joint] ஆரை த்தினிபொருத்து [முழங்கை பொருத்து–elborjoicet]; தோட்பொருத்துகளா [Shoulder joint]வன. இங்கு கவனிக்க வேண் டியது முக்கியமானது என்னவெனில் ஒரு பொருத்திலிருந்து மற்றொரு பொருத்துக்கு எடனுக்குடன் தாபிதம் தாவும் [Shifting]. முன் நோய் கண்ட பொருத்தில் ஒருவித தாபித அடையாளங்கள் இல்லாமல் சுக மாணும் காணும். எனவே, அடிக்கடி இவ்வாறு பொருத்து வீக்கங்கள் தாவி பற்றும். முதல் கண்டு சுகமாக மாறின பொருத்தில் திரும்பவும் பிடிக்கும். இந்நோயில் இந்த பொருத்துக்கள்தான் தாபிதமடையும் எள்ற கணக்கில்லே. பொருத்துகள் வீங்கி சிவத்து வலித்லு காணும். சிறுபான்மையாக ஒரே சமயங்களில் அநேக பொருத்துகள் பாதிக்கப் படலாம். ஆபூர்வமாக, சிலரில் ஒரே பொருத்துமட்டும் சிறப்பாக முழந்தாட் பொருத்து பாதிக்கப்படலாம். ஆனுல் இந்நோயில் பொருத் துகள் நிரந்தரமாக பழுதடைவதில்லே. கூடிய சீக்கிரத்தில் தன் சுயசுக நிலேக்கு வந்தடைகின்றன.

காய்ச்சல்–சுரம் 102^0 பாகைக்கு மேல் போகாது. ஆனுல் தாபி மணந்திருந்தால் காய்ச்சல் 102^0 பாகைக்கு மேலும் போக்லாம். சுரம் விட்டுவிட்டும், தொடர்ச்சியாகவும் தோன்றலாம். காய்ச்சல் பொருத்து களின் தாபிதற்கு தக்கவாறு இருக்கும் எனினும் சாதாரணமாக 102 பாகைக்கு மேள் செல்வதில்லே. வியர்வை ஏராளமாக தோன்றும். வியர்வையால் தோய்ந்துவிடுவான். வியர்வையின் நாற்றம் ஒருவித மான அந்நோயுக்கென சிறப்பியல்புடையது சற்று புளூர்ப்பு வாசனேத் தட்டும். இந்நோயிலிகளுடன் மிக்க வாடிக்கையாக பழக்கமுற்ற மருத் துவர்கள் இச் சிறப்பான வியர்வை நாற்றத்திலிருந்தே ‘கீல்வலி சுரம்’ என்று யூகிப்பார்கள். சிறுநீர் அளவில் குறைந்திருக்கும். கடுஞ் சுரமிருந்தால் சிறுநீர் வெண்தவளம் [Albumin] காணப்படும். எல் லாச் சுரங்களிலிருப்பது போல் இந்நோயிலும் உமிழ் நீர் கோளங்களும் உணவுப் பாதைச் சுரப்பிகோளங்களும் மிகவும் குறைந்து கசியும். அதனுல் நாக்கில் மாபடிந்து, பசியின்மை, மலச்சிக்கல் ஆகியவைகள் தோன்றும்.

இதயம் : 75 சதவிகித நோயாளிகளின் இதயம் தாபிதமடை கின்றன. சோதனேயில் இதய சத்தங்கள் மாருட்டங்கொள்ளிம். அசா தாரன சத்தங்கள் நிசாமனத்தால் [Ausceeltation] கேட்கப்படும். துருத்தியிலிருந்து வரும்படியான குவிதல் கிசுகிசுப்பு சத்தம் இதயத்தின் நுள்யில் கேட்கப்படலாம் அல்லது மத்திய விரிந்த [Mid diastloie] கிசு கிசு சத்தமோ நுனியில் கேட்கப்படலாம். இச் சத்தங்களேக் தேட்டால்

இதய கபாட தாபிதம் அடைந்திருக்கின்றன என்பதில் சந்தேக இல்லை. அச்சமயம் இதயச் சோர்வு failure அல்லது தளர்ச்சி எனக் கொள்ள லாம். குருதி-வெண் விலங்கள் மிகுந்து காணப்படுகின்றன. [15000-20000]; வெளுப்பு நோயுண்டாகும். அதனுல் நோயாளன் வெளிறி காண்பான். செவ்வில வண்டல் விகிதம் [E.S,R.] மிகுந்து காணப் படும். நோயின் போக்கு [course]-இந்நோயின் போக்கு ஒழுங்கீன மானது எதையும் முன்கூட்டி சொல்லுவதற்கில்லை. எதிர்பார்ப்பதும் தவருகும் எனவே, இது மூன்று வகைபாக போகும். அவை:
1. நோயானது சீக்கிரத்தில் இதயம் பழுதுபடாமல் குணமடைவது
2. சிலரில் இந்நோய் மாத, வருடக் கணக்காக நீடித்து விட்டுவிட்டு வருவதும் போவதுமாக வாழ்க்கையை துன்புறுத்துவதுமாக நடக்கும்
3. துரிதமாக கொடுமையான குறிகுணங்களை காட்டி விரைவில் கொல்லும். இம் மூன்று வகைகளிலும் பேதங்கள் ஏற்படலாம், அடிக்கடி மறுபடியும் தோன்றிக் கொண்டேயிருக்கும், காய்ச்சல் கீல் வலி, இதய துடிப்பு, படபடத்தல், அதிவெண் விலங்கல் போன்ற வைகள் நிகழ்ந்துக்கொண்டே யிருக்குமானுல் கீல்வலி சுரம் நடக்கிறது என்று தெரிந்துக்கொள்ள வாய்ப்பளிக்சின்றன. கோளாறுகள் சிக் கல்கள்-50 விழுக்காடு வீதம் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதயச் சளிச்சவ்வு தாபிதம்தான் பெருப்பாலுப் காணும். அதாவது இதயக் கபாட நோய்சன் தோன்றும். தோலில் குருக்கள் சிறு குழந்தை களில் காணப்படும். பிரபாவமாக வியர்வை காணுவது இந்நோயின் சிறப்பு காணும் புப்புசம் தாபித மடையுமானுல் பரிபுப்புசம்தான் தாபித மடையும். கடுமையான காய்ச்சல் முற்காலங்களில் காணப்பட்டது. தற்காலத்தில் காய்ச்சல் அவ்வளவு அதிகமாக காணப்படுவதில்லை. முன்பெல்லாம் 106-110 பாதைவரையில் செல்லும். அக்காலங்களில் நோயாளன் படுக்கையில் பொருந்தாமல் கைகால்களை அலட்டுவான். சன்னி காணும். முகம் அதத்து சோகம் கொள்ளும். உடனே தக்க பரிகாரம் செய்யாவிடில் நோயாளன் விரைவில் மரிப்பான்.

வரும் முன் கணிப்பு-ஆள் தேறும் காலம் சிக்குமுக்கலானது. நோயின் தீர்மான முடிவில் உதிரம் (வெளுப்பு நோய்-aneamia) இதய நோயும் வந்தடைகின்றன. எனவே ஆள் தேறும் காலத்தை துரிதப்படுத்தலாகாது. ஏனென்றுல் ஒரு தரம் கீல்வலி சுரத்தால் பீடிக்க பட்டவன் மறுபடியும் அந்நோயுக்கு இரையாவான் என்பது திண்ணம். முன்போலவே, எல்லா குறிகுணங்களும் கண்டு அதேக் கீல்கள் வலித்து வீங்கி துன்பப்படுவான். அடுத்து வருகின்ற நோயில் முன்பே இதய நோய் வர தவறியிருந்தால் அவசியம் மன்பு வரும் இந்நோயில் அவசியம் இதய நோய் வந்தே தீரும்.

எனவே, சாதாரணமாக நோயாளன் சுகநிலைக்கு வருவதுதான் வழக்கம். முதற்கண் தோற்றின நோயாளருக்கு மரணம் சம்பவிப்பது துர்லபமாகும். ஒருவேளை முதல் தடவையிலேயே மரணம் ஏற்பட்டால் அவனுக்கு இதயமோ புப்புசமோ இந்நோயினுல் தீவிரமாக பாதிக்கப் பட்டிருக்க வேண்டுமென்று கருதவும். அபூர்வமாக சிலரில் கடும் காய்ச்சலால் மரணம் உண்டாகலாம். -தொடரும்

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை-600017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K பாபு, DME சென்னை-600 030.



"தலைமுறை தோறும் பயன்படும்
ஒப்பற்ற மூலிகை மருத்துவ நூல்கள்"

**மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்
கீழ்க்கண்ட ஆய்வு நூல்கள்**

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இன்றியமையாது இருக்க வேண்டிய இணையற்ற நூல்கள். பட விளக்கங்களும், பயன் முறைகளும் நிறைந்தவை,

1. நம் நாட்டு மூலிகைகள்
   1 முதல் 7 பாகங்கள் 1 செட் விலை ரூ. 49
   (ஒவ்வொரு பாகமும் விலை ரூ. 7)
2. நோயும் - மருந்தும்
   4 பாகங்கள் 1 செட் ரூ. 8
3. பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள் ரூ. 1
4. ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் ரூ. 7
5. அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள் ரூ. 3

நூலின் விலையை மட்டும் அனுப்புங்கள் எமது அஞ்சல் செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகின்றோம்,

முகவரி: **ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.**

சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண்: 1406.



Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-600 030
Edited & Published Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 7, Arulambal St., T. Nagar. Madras-600 017.